**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 19.03.20.

Группа СОГ 2008г.р., СОГ 2012 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению, за тренировку выполнить 3 круга упражнений.

Содержание: Утро <https://www.youtube.com/watch?v=pj6SLQS2aVI&featu>.. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>..

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 21.03.20.

Группа СОГ 2008г.р., Группа СОГ 2012 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению. За тренировку выполнить 2 круга упражнений.

Содержание: Утро <https://www.youtube.com/watch?v=pj6SLQS2aVI&featu>.. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>..

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 22.03.20.

Группа СОГ 2008 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению, за тренировку выполнить 3 круга упражнений. Утро <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt431Ja>. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>.

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 23.03.20.

Группа СОГ 2008 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению, за тренировку выполнить 3 круга упражнений. Утро <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt433-0>. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>..

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 24.03.20.

Группа СОГ 2012 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению, за тренировку выполнить 3 круга упражнений. Утро <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt430gm>.. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>..

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 26.03.20.

Группа СОГ 2008г.р., СОГ 2012 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению, за тренировку выполнить 3 круга упражнений.

Содержание: Утро <https://www.youtube.com/watch?v=pj6SLQS2aVI&featu>.. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>..

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 28.03.20.

Группа СОГ 2008г.р., Группа СОГ 2012 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению. За тренировку выполнить 2 круга упражнений.

Содержание: Утро <https://www.youtube.com/watch?v=pj6SLQS2aVI&featu>. . Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>..

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 29.03.20.

Группа СОГ 2008 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению, за тренировку выполнить 3 круга упражнений. Утро <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt431Ja>. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>.

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 30.03.20.

Группа СОГ 2008 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению, за тренировку выполнить 3 круга упражнений. Утро <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt433-0>. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>..

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 31.03.20.

Группа СОГ 2012 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению, за тренировку выполнить 3 круга упражнений. Утро <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt430gm>.. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>..

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 02.04.20.

Группа СОГ 2008г.р., СОГ 2012 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению, за тренировку выполнить 3 круга упражнений.

Содержание: Утро <https://www.youtube.com/watch?v=pj6SLQS2aVI&featu>.. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>..

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 04.04.20.

Группа СОГ 2008г.р., Группа СОГ 2012 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению. За тренировку выполнить 2 круга упражнений.

Содержание: Утро <https://www.youtube.com/watch?v=pj6SLQS2aVI&featu>.. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>..

**Конспект занятия по хоккею с шайбой вне льда. Тема:** Выполнение упражнений с собственным весом.

Тренер-преподаватель: Чижов Сергей Иванович.

Дата проведения: 05.04.20.

Группа СОГ 2008 г.р.

Дозировка: 20 сек . выполнение упр., 20 сек. отдых и переход к следующему упражнению, за тренировку выполнить 3 круга упражнений. Утро <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt431Ja>. Вечер <https://www.youtube.com/playlist?list=PL5FNsjdLt432zt>.